WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1934-5 — N 9
WARSZAWA

O KONIECZNOŚCI WZMOŻENIA OPIEKI LEKARSKIEJ NAD ĆWICZĄCEMI

Pomimo, że ciągle się mówi o konieczności współpracy pomiędzy lekarzem i nauczycielem wychowania fizycznego, naogół sprawa ta idzie dość opornie i brak jest zrozumienia jak z jednej, tak i z drugiej strony dla korzyści, jaką taka współpraca daje. Wynika to albo ze zbytniego wśród nauczycielstwa entuzjazmu dla swego przedmiotu i dodatniego wpływu ćwiczeń na ustrój młodzieży, albo ze zbyt powierzchownego zainteresowania się tą dziedziną lekarzy, którzy bez należytego usprawiedliwienia zwalniają młodzież z ćwiczeń, wychodząc z założenia, że taki sposób postępowania krzywdy organizmowi nie wyrządzi. Jak jedni tak i drudzy grzeszą. Wpływ ćwiczenia, ruchu, wysiłku fizycznego nie jest obojętny dla organizmów, szczególnie młodych; czynniki te należą do grupy bodźców zewnętrznych, brak których lub zbyt intensywne, bądź nieumiejętne ich stosowanie w niektórych przypadkach może być nawet wręcz szkodliwe.

Wpływ ćwiczeń nie ogranicza się tylko do kośćca i mięśni — sięga znacznie głębiej, działa na narządy wewnętrzne, na chemizm krwi, na układ nerwowy. Chcąc wykorzystać ten bodziec, który wpływa na kształtowanie się organizmu, należy stale poddawać kontroli reakcję, jaką on wywoła. Spostrzeżenia na porażonych kończynach wykazały, że ruch, jako bodziec, pobudza kościec do prawidłowego wzrostu, z przewagą jednak do rozrostu wszerz; bodziec więc ten stosowany zbyt intensywnie, w zbyt wczesnym wieku może zahamować rozwój organizmu wzwyż, wyzwalając całą energję wzrostu wszerz. Również pod wpływem ćwiczeń zwiększa się masa mięśniowa, co przyczynia się do przyrostu wagi ćwiczącego. Badania jednak Herxheimera wykazały, że przyrost wagi jest największy u osób które w czasie ćwiczeń nie urosły,

u tych zaś, którzy wykazywali duży przyrost wzrostu stwierdzono spadek wagi, pomimo że obwód mięśni powiększał się. Wskazywałoby to na konieczność kontrolowania młodzieży w czasie ćwiczeń pod względem przyrostu wagi i wzrostu, bo organizm pobudzony do rozwoju swych mięśni — w okresie wzrostu czyni to kosztem naruszenia swych rezerw.

Ponieważ ruch jest silnym bodźcem rozwijającym mieśnie, harmonijny zaś rozwój poszczególnych grup mięśniowych może przyczynić się do poprawy postawy, zmniejszenia nadmiernej krzywizny lędźwiowej, odstawanie łopatek, do zwiększania ruchomości klatki piersiowej, — pozbawienie młodzieży gimnastyki i sportów, jeśli niema ku temu uzasadnionych przyczyn, wyrządza jej krzywdę. Wobec tego, że wysiłek fizyczny wzmaga przemianę materji, przyczem to wzmożenie utrzymuje się jeszcze dłuższy czas po ustaniu ćwiczenia i jak wykazała Reicherówna, przedłużenie działania ćwiczeń na podstawową przemianę materji jest większe i bardziej długotrwałe u młodzieży niż u dorosłych, nasuwa się znów konieczność skontrolowania stanu zdrowia ćwiczących. Wzmożenie przemiany materji przy niedostatecznem odżywianiu młodzieży, niepokrywającem zapotrzebowanie organizmu, może doprowadzić do wyniszczenia, tembardziej, że wzmożona przemiana materji jest wynikiem nietylko większego zużycia tlenu, ale i wzmożonego rozpadu białka.

W czasie wysiłku zwiększa się nieco ciepłota ciała, chemizm krwi ulega przestrojeniu, produkty żywszej przemiany materji stają się czynnikiem chemicznym i fizyko-chemicznym, który wywołuje mniejsze lub większe rozszerzenie naczyń i otwieranie zamkniętych naczyń włosowatych, tak że gdy w normalnych warunkach naczyń włoskowatych w 1 mm^2 stwierdzono 31, to po wysiłku fizycznym na tejże przestrzeni naliczono 2500—3000. To lepsze ukrwienie tkanek wpływa dodatnio na lepszą wymianę materji, ale nie zostaje bez wpływu na narząd krążenia. Ponieważ czynność serca w dużej mierze zależy od obwodowego krążenia, nie bez znaczenia pozostają te czynniki, które na to krążenie wpływają. Dopływ krwi do serca jest regulowany nie tylko przez stan tętnic obwodowych, ale i żył, w których prąd krwi ulega przyśpieszeniu pod wpływem pracy mięśni. Również do czynników, które przyczyniają się do należytego wypełnienia serca, należy ssące działanie klatki piersiowej; w okresie wdechu rozszerzają się naczynia płucne i stosunkowo słabe ściany prawej komory, ułatwiając dopływ krwi żylnej do serca. Nadmierna wentylacja płuc też nie jest obojętna dla narządu krążenia, usunięcie bowiem CO_2 w znacznej ilości z krwi powoduje zaleganie

jej w układzie żylnym i w narządach, które są zbiornikami żylnemi (śledziona, wątroba i t. d.). Wpływ ćwiczeń fizycznych na narząd krążenia nie ogranicza się tylko do przyśpieszenia tętna, — zmieniając przemianę materji, przestrajając chemizm krwi i tkanek —, sięga głębiej do mechanizmu krwiobiegu, na sam zaś mięsień sercowy działa jak na inne mięśnie, powodując jego przerost. Te daleko idące zmiany w układzie krwionośnym pod wpływem ćwiczeń, należy brać szczególnie pod uwagę u młodzieży, która albo rwie się do sportu bez względu na stan swego serca, bądź też unika lekcji gimnastyki, bo szybko się na niej męczy i nie może dorównać swym rówieśnikom. Baczne oko nauczyciela może nieraz wyłowić te jednostki zbyt gorliwe w ćwiczeniach, a którym jednak ruch nie służy.

Również częste unikanie ćwiczeń, składane na karb niechęci czy lenistwa, należy poddać badaniu lekarskiemu. Wada serca, zbyt wysokie lub niskie ciśnienie, za duże lub zbyt małe serce wyjaśniają nieraz, że przyczyną opieszałości jest nie zła wola, a niewydolność lub zła reakcja układu krążenia, układu nerwowego lub innych narządów. Wyjaśnienie przyczyny szybkiego męczenia się w czasie ćwiczeń nie zawsze powinno pociągać za sobą zwolnienie z ćwiczeń. U młodzieży szybko męczącej się, skłonnej do omdleń i zawrotów głowy, z dusznością wysiłkową, biciem serca, o budowie astenicznej, sercem małem, ćwiczenia są właśnie wskazane, ale muszą być odpowiednio dobrane i dawkowane. Te wypadki są specjalnie wdzięczne dla podkreślenia wartości ćwiczeń jako bodźca, który umiejętnie zastosowany może dodatnio wpłynąć na poprawę stanu zdrowia i samopoczucia.

Tych parę przykładów tłumaczą nam konieczność współpracy nauczyciela wychowania fizycznego i lekarza.

Niestety w praktyce, w warunkach obecnych, ta współpraca jest bardzo trudna. Lekarz, mając bardzo ograniczony czas, musi badać kolejno klasy i ze względów technicznych przestrzegać kolejności alfabetu i t. d. Należy więc po porozumieniu z lekarzem posłać przedewszystkiem do badania tych, którzy zgłaszają jakieś skargi w czasie ćwiczeń, bądź też tych, których nauczyciel sam uważa, że nie są „w formie". Również w razie jakichś zawodów szkolnych, a szczególnie międzyszkolnych, należy młodzież stającą do zawodów poddać badaniu lekarskiemu. Badania takie nie powinny być dokonywane bezpośrednio przed zawodami, gdyż wtedy lekarz jest bezsilny w swych zaleceniach; ze względu na honor szkoły lub dobro drużyny — świadectwo zdrowia niekorzystne, wydane w ostatniej chwili, gdy zawodnika zastąpić nie można, nie jest brane pod uwagę, często z ogromną szkodą dla niego.

Gdy lekarz szkolny ma zbyt mało czasu na parokrotne badanie młodzieży, lub gdy praca z nim jest w pewnych okresach roku szkolnego utrudniona, należy młodzież kierować do poradni sportowych, o ile takowe są w danem mieście.

W Warszawie jest parę poradni:

1. Poradnia Wychowania Fizycznego przy II Klinice Chorób Wewnętrznych U. W. ul. Nowogrodzka 59;
2. Poradnia Sportowo-Lekarska przy Ośrodku Wych. Fizycznego Al. Ujazdowskie 1/3;
3. Poradnia Sportowo-Lekarska Miejska, ul. Pierackiego 18.

Poradnie te corazbardziej stają się instancją pomocniczą dla nauczycieli wychowania fizycznego i dla lekarza szkolnego. Lekarz szkolny, mając czas bardzo ograniczony, w gabinecie bez odpowiednich przyrządów, nie ma możności zastosowania pomocniczych badań, bez których nieraz trudno powziąć ostateczną decyzję co do stanu zdrowia, uprawniającego do ćwiczeń, czy też do zwolnienia z lekcji ćwiczeń cielesnych. Instytucje te ułatwiają współpracę sił pedagogicznych z lekarzami; przy dobrych więc chęciach i zrozumieniu ważności takiej współpracy, można znaleźć w wielu wypadkach poradę lekarską — czy uczeń ma ćwiczyć, czy nie. Samo zaś nauczycielstwo ma możność w poradniach tych kontrolować perjodycznie stan swego zdrowia, co ma duże znaczenie dla osób uprawiających sport, prowadzących wycieczki i t. d., gdy w warunkach nieraz uciążliwych dla swego zdrowia, musi się jeszcze opiekować gromadką młodzieży powierzoną swej pieczy.

D-R J. TITZ

Z CZEM NALEŻY SIĘ LICZYĆ W PRACY NA POWIETRZU

Warunki pracy na boisku i życia w obozie stawiają młodzież nietylko wobec nowego programu ćwiczeń i porządku dnia, ale wobec nowych czynników, które wraz z ćwiczeniami działają na organizm. Tymi czynnikami, z któremi trzeba się liczyć, są powietrze i słońce.

Wpływ ten jest ogromny na tkanki, na procesy życiowe, na chemizm krwi i należy o tem pamiętać, gdy młodzież zaczyna spędzać coraz więcej czasu na swobodzie, poza murami domu i szkoły i nieraz po parę godzin przebywa na plażach, placach sportowych, gdzie operacja słoneczna nie spotyka żadnych przeszkód.

Promienie słońca naświetlając skórę powodują zmiany w niej samej,

a podrażniając zakończenia nerwowe sięgają głębiej, przestrajając pod względem chemicznym cały ustrój. Brak słońca przez zimę zmniejsza ilość wapnia we krwi i tem się tłumaczy częstsze występowanie zimą krzywicy, częstsze napady tężyczki wiosną, gdy organizm wybitnie ubożeje w wapń, częstszą śmiertelność w gruźlicy na przedwiośniu, częstsze występowanie wyprysków, pogorszenie łuszczycy oraz chorób związanych z układem wegetatywnym, który w okresie ubytku zapasów wapnia jest chwiejny i nadwrażliwy. Również wiosną stwierdzono najniższy poziom fosforanów we krwi. Pod wpływem słońca zachwiana równowaga we wzajemnym stosunku pierwiastków wraca do stanu prawidłowego; wzmaga się przyswajanie fosforu i wapnia przez ustrój, a żelaza przez hemoglobinę. Również pod wpływem słońca zachodzą zmiany w przemianie materji, przyspiesza się rozpad ciał nukleinowych, zwiększa się wydzielanie kwasu szczawiowego, zniża się poziom cukru we krwi. Zmiany w chemiźmie krwi, zmiany w przemianie materji, które pociągają w następstwie głębsze przestrojenie organizmu, nie są obojętne dla ustroju, szczególnie zaś dla młodzieży, obciążonej pracą w szkole, korepetycjami, często nie wypoczętej, źle odżywianej; również nie jest obojętne w jakim stopniu i w jakiem tempie te zmiany zachodzą. Wzmożona przemiana materji, zbytnia utrata płynów przez żywszą wentylację płuc i wypacanie się, jako skutek dłuższego pobytu na słońcu, może powodować spadek wagi, osłabienie i uczucie przemęczenia.

U osób młodych, astenicznej budowy, małem, wiszącem sercu z niskiem ciśnieniem krwi, ze skłonnością do zawrotów głowy, omdleń, przebywanie dłuższe na słońcu nie jest wskazane, gdyż wszystkie te dolegliwości nasilają się. Dzieje się to dlatego, że pod wpływem słońca w okresie rumienia (zaczerwienienia skóry, poprzedzającego opalenie się), obniża się ciśnienie krwi, które utrzymuje się i po skończeniu naświetlania, tętno zaś przyspiesza się. Wreszcie wzrost tkanek i ustroju zależy od działania promieni słońca, przyczem, zależnie od dawek, działanie promieni jest pobudzające lub hamujące. Pod wpływem umiarkowanie stosowanych naświetlań stwierdzono przyśpieszenie wzrostu kości, włosów, paznokci, gojenie się ran; zbyt intensywne dawki działały hamująco na te procesy. Wynika z tego, że słońce należy traktować, jako jeden z grupy bodźców zewnętrznych, które przyczyniają się do kształtowania organizmów, należytego ich rozwoju i utrzymania zdrowia. Bodziec ten nieumiejętnie zastosowany i dawkowany, może stać się w rękach niedoświadczonych bronią obusieczną.

Spostrzeżenia te przemawiają za roztoczeniem większej kontroli nad

młodzieżą w okresie dłuższego jej przebywania na świeżem powietrzu podczas intensywnego nasłonecznienia. Tembardziej, że osobnicza właściwość w reagowaniu na promienie słońca jest bardzo różna. Osoby, pozbawione barwika skóry, t. zw. bielasy, znoszą bardzo źle naświetlania; osoby, których krew zawiera ciała uczulające na promienie krótkofaliste, reagują wybitną przeczulicą na światło. Do jednostek chorobowych, które są wynikiem złej reakcji ustroju na światło należą: xerodermia pigmentesum, ecsema solare, hydroa vacciniformis i t. d. Również przebycie lub istnienie pewnych chorób, może być przeciwwskazaniem do dłuższego pozostawania na słońcu. W wypadkach więc, gdy jest przewidywane dłuższe przebywanie na otwartej przestrzeni bez cienia, należy przestrzegać, by młodzież była skontrolowana pod względem stanu zdrowia, czy może być poddana bez obawy działaniu słońca. Samorzutne zaś wyeliminowanie osobników „na oko" nie nadających się do przebywania na słońcu, może nieraz wyrządzić krzywdę zwolnionemu. Słońce bowiem odpowiednio stosowane i umiejętnie dawkowane działa w kierunku podniesienia odporności tkanek i organizmu, pod wpływem jego dobroczynnych promieni wzrasta liczba ciałek czerwonych i białych, zwiększa się ilość hemoglobiny i zdolność ustroju wytwarzania przeciwciał; rany pod wpływem słońca szybciej się goją, maleją bóle. Zmniejsza się niedokrwistość, przyspiesza się rozrost tkanek. Toteż słońce jest od najdawniejszych czasów wraz z ćwiczeniami i kąpielami, jedynym z czynników hartujących i utrzymujących „w formie" ustrój zdrowy, w wypadkach, gdy organizm ulega zaburzeniom, jest potężnym bodźcem leczniczym. Z nadzwyczajnemi wynikami promienie słońca stosuje się w krzywicy, gruźlicy kości, w chorobach stawów, nerek i t. p. Dla tych leczniczych i hartujących właściwości promieni słońca, należy je możliwie wykorzystywać, ale pod kontrolą stanu zdrowia i samopoczucia.

Drugim czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę, gdy młodzież wychodzi na boisko — jest powietrze. Strój ćwiczebny, szczególnie u chłopców, zredukowany do spodenek sportowych, można uważać za tak minimalne okrycie ciała, że pobyt w takim stroju na powietrzu można uważać za kąpiel powietrzną. Zetknięcie obnażonej skóry z powietrzem, nawet przy zupełnym wyłączeniu działania promieni słonecznych, jest bodźcem drażniącym zakończenia nerwowe w skórze, a za ich pośrednictwem działającym na narządy wewnętrzne.

Ponieważ w skórze znajduje się zakończeń nerwowych czułych na zimno prawie 8-krotnie więcej w stosunku do liczby zakończeń nerwowych wrażliwych na ciepło, temperatura zaś powietrza w naszym klimacie

jest stale niższą od ciepłoty ciała — przebywanie na świeżem powietrzu, w stroju ograniczonym do minimum jest b. silnym bodźcem hartującym. Zetknięcie się ciała z otaczającem powietrzem o niższej temperaturze powoduje utratę ciepła ,którą organizm stara się wyrównać przez wzmożone wytwarzanie ciepła, co powoduje żywszą przemianę materji.

Ponieważ nie każdy organizm jest w stanie odpowiednio zareagować na bodźce nowe, zbyt silne lub zbyt długotrwałe — należy być ostrożnym wyprowadzając na boisko nawet w ciepły dzień, młodzież niezahartowaną.

Wtedy zastosowane intensywniejszego ruchu będzie bardzo wskazane, gdyż powoduje on wytwarzanie ciepła w ustroju. Ponieważ jednak każda z tych podniet powoduje wzmożenie przemiany materji, — należy unikać zbytniego stosowania tych bodźców, gdyż może to prowadzić do wyczerpania sił i zapasów palnych u młodzieży, szczególnie wątłej. Można tego uniknąć tylko przez odpowiednie dawkowanie tych bodźców, którym łącznie poddany jest ustrój na boisku, na plaży, w obozie: powietrza, słońca i ruchu.

D-R J. TITZ

BUDOWA PŁYWALNI SZKOLNEJ

Obecny program ćwiczeń cielesnych, zarówno w szkole powszechnej, jak i gimnazjum uwzględnia i stawia na pierwszym planie między sportami naukę pływania. Jest to sprawa o tyle słuszna, że sport pływacki nietylko jest jednym z najbardziej estetycznych, wszechstronnych i higjenicznych ćwiczeń, ale dla kraju, jak Polska, poprzerzynanego wzdłuż i wrzerz siecią rzek, posiada również znaczenie wybitnie praktyczne, jeśli idzie o bezpieczeństwo naszej dziatwy i młodzieży. Corocznie bowiem z nastaniem ciepłych dni woda zabiera setki ofiar w ludziach, a przyczyna tego tkwi w nieumiejętności pływania.

Nauka pływania odbywać się może u nas w rzekach, jeziorach i w morzu, wszędzie tam, gdzie woda jest czysta, świeża i przezroczysta, a dno jest stałe. Ponieważ nie może się ona odbywać z reguły z brzegu naturalnego, siłą rzeczy musimy zbudować pływalnię, która, jak wynika z załączonych planów może być zupełnie prymitywna i sporządzona nakładem niewielkich kosztów.

Pływalnia winna być położona w miejscu, posiadającem stałe, piaszczyste dno, nie zawierające kamieni, tłuczonych butelek i t. p. od-

A

15-25m

10-15m

6-10m

B

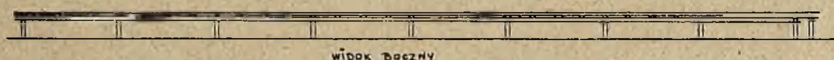
PLAN PŁYWALNI

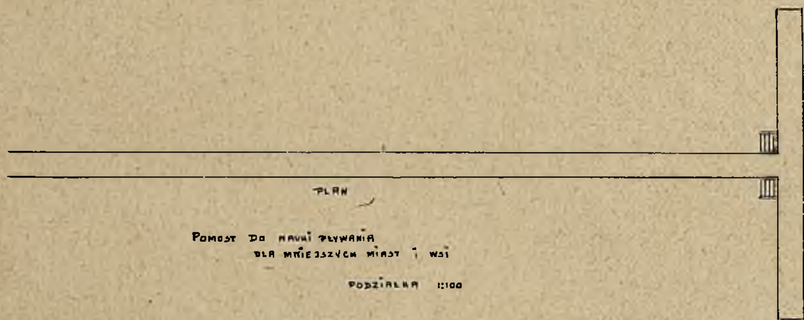
PODZIAŁKA 1:200

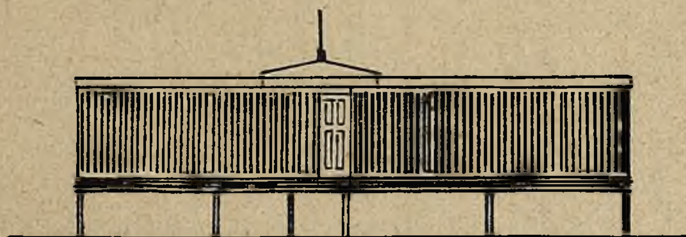
PRZEKRÓJ A-B



padków. Dno powinno mieć łagodny spadek w kierunku do środka zbiornika wody. Jak podkreślono już, w miejscu tem woda winna być czysta i przezroczysta; poza tem winno ono możliwie nieznacznie być wystawione na działanie fal lub prądu. Szatnię należy budować w ten sposób, by promienie słoneczne miały swobodny dostęp w ciągu dnia możliwie najdłużej. Sam basen buduje się tak, by dla dzieci najmłodszych, nieumiejących pływać, zarezerwować odgrodzone pomostami miejsce, którego głębokość nie przekraczałaby jednego metra. Tu właśnie kąpiący się bez ryzyka i bojaźni mogliby zanurzać się i w ten sposób oswajać się z wodą, co dla nauczania jest rzeczą pierwszorzędnej wagi. Częste są bowiem wypadki, kiedy nauka odbywa się odrazu na głębokiej wodzie, bojaźń przed zatonięciem jest tak wielka, że zazwyczaj uniemożliwia naukę, a w każdym razie wpływa na nią hamująco. Najszczęśliwsze, a zarazem najtańsze rozwiązanie znajdujemy wtedy, gdy dno basenu może być naturalne. Gdy spadek jego pochyłości jest zbyt gwałtowny, można zmienić plan budowy w ten sposób, że ustawia się pływalnię tak, by kierunek jej długości biegł równolegle do







brzegu naturalnego; wtedy część szatni przenosi się do budynku przybrzeżnego. . Wskazane jest od zewnętrznej strony basenu sporządzić ścianę szpuntpalową. Jest to rzecz droga, lecz zarazem trwała, polega ona na tem, że między szereg dość gęsto ustawionych pali przytwierdza się poziomo ułożone na falc deski, wzmocnione pośrodku pionową deską. Przestrzeń między ścianami szpuntowemi wypełnia się gruzem, na powierzchni którego usypuje się warstwę piasku 18 — 20 cm grubości. W miejscach, gdzie woda jest stosunkowo spokojna, ścianę szpuntową można sporządzić tańszym kosztem, przytwierdzając między dwoma rzędami ustawionych pali poziome deski. Niekiedy zachodzi również potrzeba sporządzenia części, ewentualnie całego dna basenu z desek.

F u n d a m e n t. Pale na których spoczywają szatnia i wysokie pomosty winny mieć wymiar 15 × 15 cm, a służące za podstawę dla niższych pomostów — 13 × 13 cm lub odpowiednio grube pale okrągłe. Głębokość, na jaką należy wbić pale w dno zależna jest od miejscowych warunków; winno się zawsze mieć na względzie to, by utrzymały się one przy każdym prądzie, oraz, by nie zaszkodziło im zamarzanie wody zimą. Pale ustawia się w odległości trzech metrów od siebie, jak to widać na rycinach. Wymiar powierzchni jednej kabiny szatni winien równać się 1,5 × 1,5 m, wysokie pomosty około 1 m szerokości, a niskie około 70 cm. Ogółem ustawia się trzy rzędy pali w ten sposób, by środkowy podpierał przejście pomostu niższego w wyższy, pozostałe zaś dwa na krańcach każdego pomostu.

Na głowicach każdego rzędu pali nakładamy belkę poprzeczną o wymiarach 15 — 15 cm. Prócz tego na rzędzie środkowym umieszczamy drugą belkę poprzeczną nieco niżej, by móc na niej oprzeć legary, podtrzymujące niższy pomost. Legary te o wymiarach 13 × 13 lub 10 × 13 cm rozmieszcza się co 1,5 m. Dokoła basenu przytwierdza się deskę o wymiarach 3,5 × 15 cm z zaokrąglonemi kantami; służy ona za oparcie dla pływających i uniemożliwia im zarazem przedostawanie się nazewnątrz.

P o d ł o g ę i p o k r y c i e p o m o s t ó w robi się z dwóch warstw grubych (3,5 cm) desek, ułożonych nakrzyż. Podłogi w zabudowaniach winny być z desek heblowanych i szczelne. Deski pomostów ułożone są w odstępach równych 1 cm; wymiary ich wynoszą 15 cm szerokości i 3,5 cm grubości, kanty zaś winny być zaokrąglone.

Z a b u d o w a n i a. Ściany w szatniach i sufit w całym budynku wykonuje się z heblowanych desek, ułożonych na falc i uszczelnionych

smołą. Dach również jest wykonany z desek na falc, uszczelnionych listwami i przykrytych papą.

Wszystkie węzły drewniane wzmacniamy przy pomocy gwoździ, haków, śrub i t. p. Części metalowe winny być galwanizowane.

D. ROSENBERG

JAK URZĄDZAĆ BOISKO PRZY SZKOLE

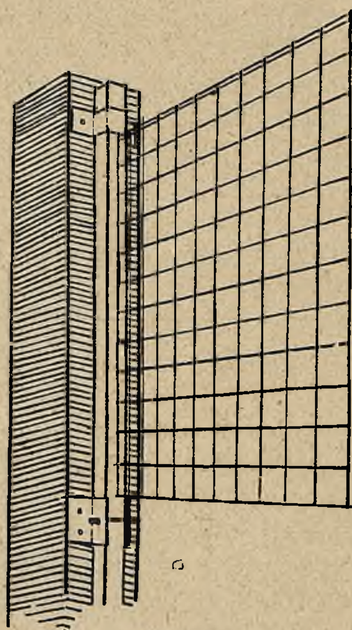
(dokończenie)

ROZPLANOWANIE BOISKA.

Kiedy boisko jest już całkowicie ukończone wtedy przystępujemy do rozplanowania poszczególnych placów do gier i zabaw oraz skoczni. Odpowiednie rozmieszczenie boisk jest kwestją niezmiernie ważną. Przedewszystkiem musimy uważać, aby promienie słoneczne nie padały ćwiczącym wprost w oczy lecz z boku, dlatego też ze względu, że zajęcia odbywają się przeważnie przedpołudniem i popołudniu najodpowiedniejszy będzie kierunek boisk z północno-wschodu na południozachód. Pozatem musimy w ten sposób rozplanować boiska, aby ćwiczący na sąsiednich placach wzajemnie sobie nie przeszkadzali; słupy do siatkówki i koszykówki powinny znajdować się w takich miejscach, by nie stanowiły przeszkody w zimie po urządzeniu na boisku ślizgawki. Granice poszczególnych boisk oznaczamy w następujący sposób: po odmierzeniu granic sznurem wbijamy po rogach kołki lub dajemy narożniki z desek długości 0,50 — 1 m. wkopanych w ziemię na równej wysokości z poziomem boiska; następnie oznaczamy granice sproszkowanem wapnem lub gipsem przy pomocy szablonu. Szablon robi się z blachy lub dwóch drewnianych listew szerokości 5 cm. grubości 1 — 3 cm., które łączymy przy pomocy listewek, zostawiając między niemi wolną przestrzeń szerokości 5 cm. Wapno sproszkowane lub gips sypiemy przy pomocy pudełka z wydrążonemi w dnie otworami.

Dokładnych wymiarów i urządzenia placów do poszczególnych gier nie podaję, gdyż można je znaleźć w każdym podręczniku do gier i zabaw, dodaję tylko krótki opis praktycznego urządzenia słupów do siatkówki i koszy do koszykówki.

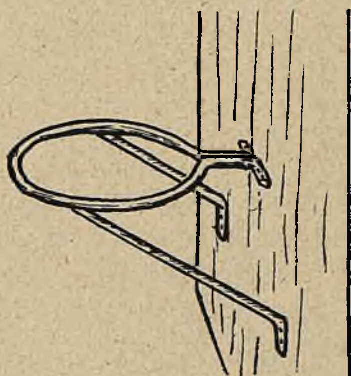
Słup do siatkówki powinien być zrobiony w ten sposób, by do wieszania siatki nie trzeba było na niego wchodzić, lecz by można było siatkę zawieszać wprost z ziemi. W tym celu siatkę należy przymocować na stałe do dwóch drążków drewnianych długości 1.20 — 130 m. W górze



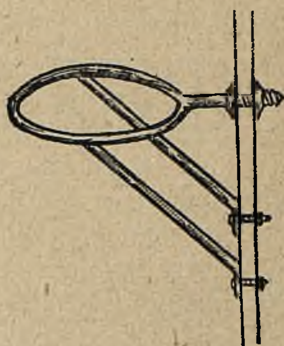
Rys. 2.

słupów przybijamy odpowiednie klamry, w które możnaby było wsuwać drążki siatki. W środkowej części słupów w odległości 1.20 m. od górnych klamer, przymocowujemy po dwie płaskie listewki metalowe, wystające nazewnątrz około 5 cm. Listewki muszą znajdować się w takiej odległości od siebie, by drążek siatki swobodnie między nie wchodził. Listewki są pozatem zaopatrzone w otwory, przez które przekłada się skobelek drewniany lub metalowy w celu zabezpieczenia drążka od wypadnięcia. Ten sposób zakładania siatki jest bardzo wygodny i pozwala na każdorazowe regulowanie wysokości siatki, która stale jest dobrze napięta i nie niszczy się szybko. Pamiętać tylko należy, by odległość między słupami była ściśle dopasowana do długości siatki. (Rys. 2).

Ponieważ nie wszystkie kosze do koszykówki znajdujące się w handlu są odpowiednio zrobione i bardzo szybko się łamią, dlatego opisuję



Rys. 3.



Rys. 4.

jak powinien wyglądać dobry kosz do koszykówki. Robotę kosza powinno się powierzyć ślusarzowi lub kowalowi. Kosz powinien być wykonany z pręta metalowego grubości 1,5 cm., przyczem zarówno okrąg

kosza jak i wystająca jego część, którą przymocowujemy do słupa, powinny być zrobione z jednego kawałka pręta, tak jak to wskazuje rys. 3. Osobno przymocowuje się do obręczy zapomocą gwintów nóżki, które muszą pozostawać ruchome, by łatwiej i dokładniej można było dopasować kosz do tablicy. Kosz przytwierdza się do tablicy przez przyśrubowanie (rys. 3) lub przy pomocy nakrętek, które znajdują się z tyłu tablicy (rys. 4).

URZĄDZANIE SKOCZNI.

Skocznię powinno się urządzać w ten sposób, by mogła jednocześnie służyć do skoków wdal, wzwyż i o tyczce. Jeśli boisko jest dostatecznie długie, to najlepiej umieścić ją pośrodku wzdłuż boku boiska, wtedy z jednej strony dajemy rozbieg do skoków wdal, z drugiej strony do skoków o tyczce, a ze środka boiska rozbieg do skoków wzwyż, przyczem należy pamiętać, aby ten ostatni znajdował się od strony południowej. Jeżeli boisko jest małe, wtedy skocznię umieszczamy w jednym z rogów wzdłuż boku, a rozbieg do skoku o tyczce i wdal odbywać się będzie z jednego miejsca. Ze względu na bezpieczeństwo należy pamiętać zawsze, by dołek do tyczki zaraz po skokach zostawał zasypywany, a skrzynka z dołu od tyczki nie wystawała ponad powierzchnię boiska.

Urządzenie boiska rozpoczynamy od wykopania dołu głębokości 0,60 m., długości 8 m., szerokości 4 m. Następnie dół do głębokości 0,25 m. zasypujemy kamieniem polnym lub gruzem, który ubijamy dobrze bijakami i dopiero na to kładziemy 5-cio cm. warstwę drobnego gruzu, żużlu lub gruboziarnistego żwiru. Obecność podłoża z gruzu jest niezbędną dla utrzymania sypkości piasku po deszczach i w celu uniknięcią zbijania się go w twardą masę, co zdarza się na skoczniach niezagruzowanych. Tam gdzie jest trudno o gruz należy wykopać dół pod skocznię głębokości 0,30 m. Wzdłuż przekątnych dna dołu przekopać rowki szerokości 0,30 m., głębokości 0,20 m., a na przecięciu ich i po rogach dołu studzienki drenażowe głębokości przynajmniej 0,40 m., o średnicy 0,50 m. Rowki powinny posiadać spadek w kierunku studzienek. Wreszcie rowki i studzienki zasypujemy kamieniem polnym lub gruzem. Kiedy dno dołu jest już przygotowane, wtedy wkładamy do dołu drewnianą ramę z desek grubości 3 — 4 cm., szerokości 0,30 m., odpowiadającą rozmiarami wielkości skoczni. Pamiętać należy, by rama wystawała ponad powierzchnię boiska 0,5 cm.; wystającą jej krawędź trzeba gładko zestrugać, a całą ramę przed włożeniem do dołu zasmołować lub pokryć karbolineum. Po założeniu ramy dół zasypuje się pia-

skiem. Piasek powinien być czysty, bez domieszki gliny, najlepiej użyć do tego celu piasku rzecznego. Dla utrzymania stałej wilgoci piasku dodaje się do niego trochę soli bydlęcej. Tam, gdzie o piasek jest trudno, można użyć przesianych trocin, jednak nie zastąpią one całkowicie piasku. Po ukończeniu skoczni w odległości 1,50 m. od niej wkopujemy do odbicia do skoków w dal belkę grubości 10 cm. szerokości 20 cm., a długości odpowiadającej szerokości skoczni. Belkę należy zasmołować lub pokryć karbolineum, a powierzchnię do odbicia pomalować na biało wapnem. Poziom wkopanej belki powinien znajdować się na równej wysokości z powierzchnią boiska, a piasek na skoczni — na wysokości belki. Pośrodku skoczni, tuż przy krawędzi, kopie się dół do skoków o tyczce, w który wkłada się skrzynkę zrobioną z desek i nie posiadającą ściany od strony rozbiegu; szerokość jej nie może przekraczać 30 cm. od strony skoczni, a od strony rozbiegu 40 cm. Następnie skrzynkę zasypujemy ziemią. Krawędzie skrzyni powinny być na równej wysokości z boiskiem. Skocznię należy podlewać również często, jak i boisko.

Urządzania na boisku małem rzutni do dysku, kuli i oszczepu ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących nie jest wskazane, również nie należy urządzać okrężnej bieżni; biegi krótkie mogą się odbywać wzdłuż boiska, natomiast biegi długie powinny się odbywać w terenie, co jest znacznie zdrowsze i ciekawsze niż bieganie dookoła boiska.

A. KALINOWSKI

O WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOŁACH ZAWODOWYCH

W okresie, gdy opracowuje się programy szkół zawodowych, aktualną staje się sprawa nowego programu wychowania fizycznego w tych szkołach. Oto kilka uwag, opartych na praktyce w szkołach zawodowych, rzucam pod rozwagę tym wszystkim, którym sprawa powyższa nie jest obojętną.

Ramy ustroju szkół zawodowych zostały już zakreślone rozporządzeniem Min. W. R. i O. P. z dnia 21 listopada 1933 r. Rozporządzenie to wprowadza cztery działy szkół zawodowych, a mianowicie: 1) szkolnictwa przemysłowego, 2) szkolnictwa handlowego, 3) szkolnictwa rolniczego i 4) szkolnictwa gospodarstwa domowego. Każdy dział posiada kilka grup, zaś każda grupa pewną ilość podgrup, które już wymieniają nazwy poszczególnych szkół. Razem rozporządzenie wylicza

około 75 różnych szkół zawodowych. Każda z tych szkół posiada swój program (zarys) i pewien określony czas nauczania. Szkoły te, jak wiadomo, mogą być niższe (odpowiadające szkole powszechnej), gimnazjalne i licealne; obejmują one również wszelkiego rodzaju kursy zawodowe. Podział taki stwarza konieczność odrębnego opracowania programów wychowania fizycznego prawie dla każdej z tych grup i rodzajów szkół czy kursów. Kośćcem ich będzie, bezwątpienia, program ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej, gimnazjum czy liceum ogólnokształcącego. Różnica jednak musi polegać na dostosowaniu programu ćwiczeń cielesnych w szkole zawodowej do charakteru, czasu trwania nauki i przedmiotów nauczania w danej szkole.

Mówimy o programie ćwiczeń cielesnych w szkole zawodowej, a zdaje się, że zagadnienie wymiaru godzin, przeznaczonych na ćwiczenia cielesne nie jest tu definitywnie ustalone. Ze względu na charakter pracy w szkole zawodowej uważam, że utrzymanie trzech godzin tygodniowo dla ćwiczeń cielesnych jest konieczne, tem bardziej, że trzeba pomieścić naukę sportów i gier sportowych w ramach dziennego rozkładu godzin, bez uciekania się do popołudniowych zbiórek; zmniejszenie wymiaru godzin byłoby oczywistą krzywdą wyrządzoną szkole zawodowej i jej młodzieży.

Wyniki ćwiczeń cielesnych, które chcemy osiągnąć w szkołach zawodowych, właściwie będą te same — co w szkołach ogólnokształcących, lecz sam dobór ćwiczeń będzie miał nieco odmienny charakter. Program ćwiczeń cielesnych każdej szkoły dostosowany być musi do uprawianego w szkole zawodu, a w związku z tem głównie zależny będzie od ilości i jakości pracy warsztatowej młodzieży.

Druga ważna sprawa, to rekompensata, jaką należy dać uczniom za godziny siedzenia w klasie, a co ważniejsze, za godziny pracy przy warsztatach. A że godzin tych jest dużo, czasami aż zadużo, jak na młode organizmy (7 godzin lekcji + 3 godz. warsztatów) — to tem większą uwagę należy zwrócić na wychowanie fizyczne, które w takich wypadkach może być zbawiennym antidotum i dać im odprężenie tak psychiczne, jak i fizyczne. Praca w szkole zawodowej, zwłaszcza jeśli trwa dłużej, bezwątpienia wywiera ujemny wpływ na zdrowie młodej dziewczyny czy chłopca; częste stany chorobowe spowodowane nieodpowiednią postawą, słabemi i przykróconemi mięśniami, zmiany w układzie kostnym, w aparaturze oddychania, krążenia, przemiany materji i t. d. — to przecież rezultaty pracy zawodowej. Może najważniejsze z tych zmian to zniekształcenia kręgosłupa; są one rezultatem siedzenia przy maszynie do szycia, czy też pochylonej postawy w pracowni

czy warsztacie. Ćwiczenia cielesne muszą temu przeciwdziałać i „odkształcać" zniekształcenia póki organizm młody i poddaje się wpływom zewnętrznym, muszą wyrabiać odpowiednią postawę i wzmóc zdolność życiową organizmu. Argument, że tylko człowiek zdrowy wytrwa długo przy swoim warsztacie, winien nadać wychowaniu fizycznemu w szkole zawodowej niepoślednie wartości. W związku z powyższem, ćwiczenia gimnastyczne musiałyby mieć w szkole zawodowej charakter ćwiczeń permanentnych, stosowanych stale prze cały rok, nawet w miesiącach letnich na t. zw. praktykach zbiorowych; wogóle gimnastyka „kształtująca" winna mieć pewną przewagę nad pozostałemi działami ćwiczeń cielesnych, stosowanemi w szkole zawodowej. Najwłaściwiej byłoby, aby k a ż d e g o d n i a młodzież była „poddana" lekcji gimnastycznej, w której znów nie może pod żadnym pozorem zabraknąć zespołu ćwiczeń korektywnych, tak czy inaczej dobranych. Są to wszystko rzeczy ważne, które, aczkolwiek znane ogólnie, mieć muszą na terenie szkoły zawodowej nieco inne uwypuklenie niż np. w szkole ogólnokształcącej.

Wydaje mi się, że nie powinno być nawet rocznej szkoły czy kursu zawodowego, w którychby młodzież nie korzystała z dobroczynnych wpływów ćwiczeń cielesnych, w którychby młodzież nie korzystała z gier, zabaw i sportów — z powietrza, słońca i wody. Wychowanie fizyczne daje młodzieży tyle korzyści w postaci odnowy sił do dalszej pracy, że na nie miejsce w programie, a czas w rozkładzie pracy szkoły zawodowej winien się znaleźć i ani na chwilę nie wątpię, że się znajdzie w jaknajszerszym zakresie.

Widzimy też duże możliwości realizowania wielu postulatów wychowania fizycznego na wyżej wspomnianych praktykach zbiorowych. Przeprowadzanie gier, zabaw, sportów, ćwiczeń polowych, wycieczek, a zwłaszcza stałej nauki pływania (gdy praktyka odbywa się blisko wody), będzie znacznie ułatwione. Żałować tylko należy, że nie wszystkie szkoły zawodowe — z tytułu swego charakteru — praktykę letnią uczniów przeprowadzają, tam jednak, gdzie ona istnieje, musi być maksymalnie wykorzystana do celów wychowania fizycznego.

Podobnie, jak gimnastyka, inne zabarwienie mieć będą w szkole zawodowej zabawy, gry i sporty, w których czynnik współzawodnictwa musi być mniej faworyzowany, niż to się widzi obecnie w szkole ogólnokształcącej, na korzyść zasady, że człowiek zmęczony pracą zawodową „bawiąc się — odpoczywa". Trzeba naszego wychowanka nauczyć bawić się, grać w piłkę, uprawiać sporty, aby je wykorzystał teraz i, zwłaszcza później, gdy będzie przy swoim warsztacie, jako miłą, przy-

jemną, a pożyteczną rozrywkę; w niej znajdzie on odpoczynek i wytchnienie po pracy, ona dostarczy mu nowych sił i doda bodźca do dalszej pracy. Zawodów wraz z ich atmosferą i przesadnym wysiłkiem powinniśmy unikać, — tyle tylko, ile to będzie potrzebne w ramach szkoły [1]).

Nie znaczy to wcale, aby życie sportowe w szkołach zawodowych miało zniknąć — wprost przeciwnie! Dzięki własnym warsztatom, wiele szkół zawodowych ma możność znacznie łatwiejszego zdobycia sprzętu sportowego, bo wyrabianego ręką ucznia. Już choćby ten czynnik umożliwi szerokie stosowanie sportu w szkole. Wprawdzie w różnych szkołach kwitnąć może będą różne sporty (zależnie od możliwości wytwórczych takich czy innych warsztatów), ale rozwój sportu w szkole zawodowej ma niewątpliwie szerokie horyzonty, co należy tylko umiejętnie wykorzystać. Tutaj pewne przystosowanie się do charakteru szkoły jest konieczne i program winien liczyć się z tem, pozostawiając dość luźny wybór sprzętów dla poszczególnych szkół zawodowych.

Z całokształtem spraw wychowania fizycznego, łączymy zabiegi higjeniczne, których potrzeba w szkole zawodowej jest bardziej palącą, niż w ogólnokształcącej. Długie jeszcze lata do szkół zawodowych garnąć się będzie młodzież ze sfer rzemieślniczych i robotniczych — a ta potrzebuje więcej czasu, kosztów i zachodu, aby postulaty higjeny realizować. W tej realizacji ogromnem ułatwieniem są te gmachy i budynki szkolne, które stwarzają dobre ku temu warunki, posiadając szatnie, natryski, umywalnie, krany i t. d. Wszędzie jednak, nawet wśród najlepszych warunków, lekarz szkolny, higjenista, a z nim nieodłącznie nauczyciel ćwiczeń cielesnych będą musieli pracować, aby młodzież przyswoiła sobie pożyteczne nawyki higjeniczne i z niemi poszła w życie. To także jedno z zadań szkoły zawodowej, które musi być w sensie pozytywnym rozwiązane.

JAN KAŁUŻA

---

1) Chętniejsze jednostki mieć winny dostęp do ewentualnych międzyszkolnych klubów sportowych, które dla uczniów szkół zawodowych winny być zorganizowane z jednego rodzaju szkół — technicznych, handlowych i t. d.

OPOWIADANO MI...

24. Sprawa powitania i pożegnania na lekcjach ćwiczeń cielesnych ciągle budzi wątpliwości i wywołuje żywe dyskusje. I tak naprzykład stawia się słuszny zarzut, że nauczyciel, który przed chwilą w szatni dozorował przebierania się dziatwy, a na poprzedniej godzinie miał z nią lekcję rachunków, po wejściu na salę i ustawieniu dziatwy wita się z nią. Stawia się także zarzut, że takie chóralne powitanie, to „wojskówka". W niektórych szkołach widzi się takie rozwiązanie tej trudności, że nauczyciel sam nie robi zbiórki, ale robi to jeden z uczniów, dyżurny lub też wyznaczony drużynowy. Nauczyciel wchodzi na salę lub podchodzi do oddziału ustawionego na boisku i wtedy dopiero wita się z oddziałem, na powitanie otrzymuje chóralną odpowiedź. Czasem, jak to już kiedyś pisaliśmy, dodaje się jeszcze do tej ceremonji raport.
Opowiadano mi ciekawą dyskusję na ten temat. Przeciwnicy nazywali to wszystko wojskówką, nienaturalnem, sztucznem i t. p. Zwolennicy znowu twierdzili, że przecież jest tak samo i na innych lekcjach. Nauczyciel miał przed chwilą język polski, na pauzie jest dyżurnym i stale jest z dziećmi, a przecie gdy wchodzi na następną lekcję do tej samej klasy, to uczniowie wstają na jego powitanie, a tylko niema tam żadnego głośnego powitania, odbywa się ono w milczeniu, tem niemniej jest. Ponieważ zaś przed lekcją ćwiczeń cielesnych młodzież już stoi, przeto nie może wstać na powitanie nauczyciela. A przecież jakoś przywitać się z nim powinna. Ponieważ zaś lekcja ćwiczeń cielesnych jest lekcją, gdzie wszyscy zbiorowo mają wykonywać polecenia nauczyciela, przeto może słusznem jest, że lekcja zaczyna się od zbiorowego powitania; może z tego punktu widzenia słusznym także jest raport, który symbolizuje przecież gotowość klasy poddania się rozkazom nauczyciela. Rzecz godna rozwagi nawet dla najtęższych pedagogów.

25. Tak bardzo dziś aktualne wycieczki całodzienne nastręczają nauczycielowi bardzo dużo kłopotu. Ci spośród naszych Kolegów, którzy przeszli przez dru-




Rys. 2.

żyny harcerskie lub dobre szkoły podchorążych, dają sobie jakoś radę, ale czasami zdarzają się podobno zabawne sytuacje. Najgorzej to z tem „biwakowaniem", bo to nie wiadomo, co to właściwie jest. Podobno na jednej takiej wy-

cieczce postanowiono wybudować szałas, tak jak chce program. Znalazł się jakiś „mistrz", który widział szałas i przy pomocy kolegów z wielkim trudem i zniszczeniem materjału (zielone gałązki sosny) wybudował szałas, tak mały zresztą, że nawet sam nie mógł do niego wleźć. Trzeba pecha, że zaczął padać deszcz i trzeba było się gdzieś skryć. Wyszukano gęstsze drzewo, ponaginano gałęzie, związano je sznurkiem i w ten sposób powstał schron, gdzie wszyscy znaleźli dach, wprawdzie nie zupełnie szczelny, aleć zawsze dach nad głową. Kolega, który wpadł na taki pomysł, nie był jednak z niego zadowolony i był przekonany, że w programie chodziło o wybudowanie szałasu takiego, jaki wybudował „mistrz". Na domiar złego właściciel terenu zgłosił pretensję o zniszczenie gałęzi, choć nic nie mógł mieć przeciwko urządzeniu praktycznego schronu, który po rozwiązaniu gałęzi nie pozostawił najmniejszego śladu zniszczenia; nacięte natomiast przez „mistrza" zielone gałęzie stanowiły niezbity dowód zniszczenia. Okazuje się z tego, że lepiej program brać na „zdrowy rozum", a nie zdawać się na „dobre przygotowanie" wątpliwej wartości „mistrzów".

26. Pewnego razu zrobiono poważny zarzut prowadzącemu lekcję ćwiczeń cielesnych, że polecił śpiewać młodzieży po ćwiczeniach, idąc pod wiatr. Zarzut był w istocie swej słuszny, gdyż śpiew po ćwiczeniach, gdy młodzież jest zmęczona, nie jest należycie uzasadniony, a właściwie jest niewskazany; śpiew przy marszu pod wiatr, naturalnie zupełnie nie powinien mieć miejsca. Ale... było w tem wszystkiem jedno ale. Oto młodzież śpiewała, maszerując dokoła boiska, czasem pod wiatr, a czasem z wiatrem. Koniecznie więc wszelkie szczegóły trzeba pomyśleć i z praktycznego punktu widzenia.

27. W pewnej szkole zamiast krążków z tektury, które się prędko zużywają, wprowadzono kawałki klejonki (dykty), która jest znacznie trwalsza, a przytem daje się po zabrudzeniu poprostu zmyć wodą. Podobno koszt klejonki był tylko niewiele wyższy od kosztu tektury. Ale w tej miejscowości jest fabryka klejonki i w fabryce można było dostać ją po znacznie niższych, niż handlowe cenach. Trzeba w dzisiejszych ciężkich pod względem materjalnym czasach wykorzystywać wszystkie okoliczności, a przyznać trzeba, że na pomysłowości naszym kolegom nie zbywa i nie zaniedbają żadnej okazji, aby podnieść poziom swej pracy.

M. KRAWCZYK

GRA W „KRĘGA".

W powiecie przasnyskim, a szczególnie w północnej części powiatu mławskiego istnieje gra w „kręga". Do gry tej, jako bardzo agresywnej, zabierają się tylko chłopcy. Gra jest prosta, a absorbująca całą partję; stąd chłopcy, poza palantem, najchętniej samorzutnie grają w kręga.

W swej młodości lubiłem tę grę bardzo, szczególnie w początkach wiosny, kiedy czułem największy pęd do wyładowania swej energji. Wyszukiwaliśmy wtedy powalone kloce, badaliśmy ich średnicę, by krąg był odpowiedniej wielkości i ciężaru; słój drzewa, żeby łatwo nie pękł, a następnie wprawnie piłowaliśmy aby krąg był możliwie równy, co nadawało mu pewny chód (bieg).

W grze zmagały się dwie partje. Zadaniem każdej partji było odrzucenie jak

najdalej wtył partji przeciwnej. Grano na drodze wiejskiej. Dużą rolę w tej grze odgrywa wiatr i pochyłości drogi.
Do gry może stawać nawet dwóch przeciwników. Gracze zwykle uzbrojeni są w kije lub lekkie żerdzie do zbijania kręga. Można także zbijać krąg nogą. Gra ta ćwiczy rzut i odbijanie. Z własnego doświadczenia wiem, że od rzutu wiele zależało, czy krąg szedł równo, czy w podskokach. Jest tu i bieg: rozbieg do rzutu, bieg za cofającym się przeciwnikiem, ucieczka, są skłony po krąg i szybkie zwroty do rzutu; wyczucie ciężaru kręga. Ćwiczy ta gra wiele elementów charakteru: wyrabia agresywność, chęć zwycięstwa, odwagę, wytrzymałość (na ból) i wytrwałość (nie zrażanie się mimo cofania się), szybkość decyzji, wyszukiwanie słabych punktów przeciwnika (rzuty na słabszych graczy), uczy poświęcania się dla całości pojedyńczych uczestników gry, co ma często miejsce, gdy krąg z bliskiej odległości został wyrzucony przez przeciwnika, wtedy 1 lub 2 graczy pozostaje na miejscu lub cofa się nieznacznie dla zatrzymania ataku (kręga), a przez to umożliwienia pozostałym, szybko cofającym się do zajęcia odpowiedniego miejsca.

Partja, aby wygrać, musi swych graczy odpowiednio ustawić, a więc: na czele gracz najlepiej rzucający kręgiem, a obok niego najwprawniej odbijający. Dalej zwykle coraz słabsi gracze, jednak jeden dobrze rzucający powinien być w tylnych szeregach, by krąg, który zdołał ominąć pierwsze szeregi, mógł być szybko wyrzucony przez gracza, dającego gwarancję dobrego rzutu. Oczywiście, wszyscy gracze mają prawo rzucania kręgiem i z tego prawa zwykle korzystają, coprawda słabsi gracze rzadziej, niż lepsi. Krąg wolno rzucać z miejsca jego upadku, po zrobieniu najwyżej trzech kroków rozbiegu. Gdy po odbiciu krąg cofa się, można go jeszcze popędzać nogą lub kijem, dopóki się nie przewróci. Jeżeli krąg nie odbity stoi bez podparcia, wolno go również uderzeniem cofnąć.

B. KRAJEWSKI

STOPIEŃ ZA ĆWICZENIA CIELESNE.

Koniec roku szkolnego, to okres wystawiania ocen, kwalifikowania uczniów, promocyj i t. p. kłopotów i powodów nerwowej pracy nauczyciela. Ileż to godzin trawimy nieraz nad zagadnieniem możliwie sprawiedliwej oceny uczniów, promocyj, dopuszczenia do matury i t. d.; ile targów, argumentów i sprzeciwów w każdym wypadku musimy przytoczyć lub wysłuchać i wziąć pod uwagę, aby wydać możliwie sprawiedliwy sąd; aby zadecydować, co będzie dla ucznia lepsze: pozostawienie go na drugi rok w danej klasie, czy też przepuszczenie słabszego, byleby nie zniweczyć jego ambicji. Przecież czasy, gdy ocena była tylko wyrokiem, wymiarem sprawiedliwości, dawno już minęły, a stawianie złego stopnia dla ukarania ucznia należy do zamierzchłej i wcale niechlubnej przeszłości.
W całej tej pracy oceniania uczniów ileż to razy odwołujemy się do współpracy kolegów lub też staramy się wniknąć w wystawioną ocenę, aby pomóc koledze w wydaniu możliwie najbardziej objektywnego sądu. Ileż to razy matematyk, czy polonista przynosi na sesję cały stos zeszytów, aby nimi poprzeć swoją opinję, albo też aby tylko umożliwić kolegom wniknięcie w istotną opinję o uczniu.
Wszystkie te szczegóły rozgrywają się niejednokrotnie także i około stopnia

z ćwiczeń cielesnych, gdyż traktowanie ćwiczeń cielesnych, a więc i stopnia za nie, jako podrzędnego i nic nie znaczącego przedmiotu, również już należy do przeszłości. W związku z tem nieraz pada pytanie pod adresem wychowawcy fizycznego, na jakich zasadach opiera on swoją ocenę, czy jest to stopień obrazujący stan rozwoju i sprawności fizycznej, czy też ma on znaczyć stopień postępu, czy wreszcie zainteresowanie się ucznia ćwiczeniami cielesnemi. Musimy przyznać, że, niestety, dotychczas nie ustaliliśmy ostatecznie kryterjów, na podstawie których nieomylnie ocenialibyśmy stopień rozwoju, sprawności lub zainteresowania się ćwiczeniami cielesnemi; tem bardziej zaś nie mamy kryterjów do oceny postępu rozwoju sprawności fizycznej.

Jeżeli więc wyniknie jakiś konflikt między nami, a pozostałymi członkami grona na tle wystawionych ocen za ćwiczenia cielesne, stajemy wobec trudnego zadania, obrony swego stanowiska. Polonista, czy matematyk przynosi plik zeszytów, wykazuje złe postępy i sprawa przenosi się wtedy na grunt conajwyżej stopnia ostrości oceny, a więc na grunt bardziej nieosobowy. My nie możemy się w ten sposób bronić.

Do pewnego stopnia nowy program przychodzi nam z pomocą przez ustanowienie wyników nauczania, gdyż możemy w pewnych wypadkach wykazać nieumiejętność wykonania przez ucznia odpowiednich ćwiczeń, stanowiących wyniki dla danej klasy, a to dyskwalifikuje go dostatecznie.

Odrazu jednak zastrzegłem się, że jest to obrona tylko do pewnego stopnia, gdyż wyniki nauczania, zwłaszcza w szkole powszechnej, opracowane są zbyt ogólnie, aby tylko na ich podstawie można było oprzeć kwalifikację ucznia.

Do wymienionych już trudności, mniej groźnych, bo pokonywanych w poważnych gronach rad pedagogicznych, przybywa jeszcze jedna poważna trudność, a to reakcja młodzieży. Dzisiejsza młodzież jest nastawiona, aż nadto krytycznie na nauczyciela i jego pracę. Gdy w języku polskim lub geografji młodzież sama widzi braki w swem przygotowaniu, a zarzuty jakie stawia nauczycielowi są raczej tego rodzaju, że za mało pytał, aby móc wystawić stopień, albo, że do jednego jest dobrze usposobiony i stawia mu lepsze stopnie, innego zaś prześladuje złemi stopniami, bo go nie lubi, o tyle stopień z ćwiczeń cielesnych, który oparty jest dotychczas właściwie na podstawie kryterjów subjektywnej natury, łatwiej podlega krytyce młodzieży i stąd wynikają dość częste konflikty. Wielki czas z tem skończyć i ustalić wyraźne i doskonale zrozumiałe dla kolegów w radach pedagogicznych, oraz dla młodzieży, kryterja dla wystawianych stopni za ćwiczenia cielesne.

Musimy się zdecydować, co właściwie oceniamy: rozwój fizyczny, sprawność, postęp rozwoju, czy sprawności, czy też może tylko stopień zainteresowania się ćwiczeniami cielesnemi.

Ustalenie pewnych kryterjów dla tych spraw postępuje stale naprzód: wyniki nauczania w programach szkolnych, miernik sprawności fizycznej, opracowany przez Radę Naukową W. F. — przychodzą nam z pomocą, ale przedewszystkiem sami musimy się zdecydować na postawienie tej sprawy i rozwiązanie jej. Nie mając od szeregu lat własnego warsztatu pracy nie kuszę się o rozwiązanie zagadnienia, natomiast obserwując trudności, z jakiemi walczą koledzy, odważnie stawiam zagadnienie. Nie wątpię, że szereg kolegów zechce się w tej sprawie wypowiedzieć.

M. KRAWCZYK

SKRZYNKA ZAPYTAŃ.

15. **Kol. Smyrski Jan.** Zapytuje Kolega, kiedy należy urządzać wycieczki całodzienne, objęte programem nowego gimnazjum? Program nie pozostawia pod tym względem żadnych wątpliwości, — wycieczki należy urządzać w dni nauki szkolnej, która naturalnie w tym dniu musi być zawieszona. Urządzenie całodziennej wycieczki w dniu świątecznym zależy tylko od dobrej woli Kolegi i może to być jedynie wycieczka ponadprogramowa.

Następnie zapytuje Kolega, czy święto sportowe szkoły średniej należy urządzać wspólnie z powiatowym komitetem W. F. i P. W., czy też wspólnie z innemi zakładami naukowemi, nie stosując się do terminu Komitetu? Ułatwimy sobie stanowisko, odpowiadając na inne nieco pytanie. Czy w święcie urządzanem przez powiatowy Komitet W. F. i P. W. szkoła powinna wziąć udział? Na to pytanie stanowczo odpowiada zarządzenie Ministerstwa W. R. i O. P. z 1931 roku, stwierdzające, że święto urządzane przez Komitet powiatowy, jest świętem o charakterze państwowym i że wobec tego szkoły i wszystkie organizacje winny w nim wziąć udział. To samo jednak zarządzenie mówi o tem, że część szkolną projektuje i przeprowadza w ramach święta szkoła, że przedstawiciel szkoły musi mieć głos w komitecie organizującym święto i t. d. Jeżeli więc komitet powiatowy urządza święto, nie licząc się z głosem szkoły, nie uwzględniając jej potrzeb lub t. p., wtedy szkoła jest uprawniona do usunięcia się od współpracy, winna jednak uczynić wszystko, co leży w jej mocy, aby doprowadzić do porozumienia. Nadmieniam przytem, że niejednokrotnie zdarza się potrzeba interwencji ze strony władz szkolnych u odpowiedniego starosty. Jeżeli jednak wszystko chybi, wtedy szkoła może urządzić swoje własne święto lub też święto wspólne wszystkich szkół. Również nie jest zabronione urządzanie obok święta powiatowego komitetu specjalnych świąt szkolnych. Sądzimy, że z tego wielostronnego naświetlenia sprawy wybierze sobie Kolega właściwe.

16. **Kol. Żbikowski St.** zapytuje nas o adres „Stadjonu Młodych". Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, ul. Hoża 7 m. 11, p. Jan Kałuża. Jednocześnie komunikujemy, że administracja „Stadjonu Młodych" obiecała nam wysłać Koledze okazowe numery.

17. **Kol. Hłyba-Hłybowicz J.** Niestety, nie możemy Koledze przesłać prospektów ani programów W. K. N. wychowania fizycznego i śpiewu w Poznaniu, gdyż dyrekcja kursu takich programów dotychczas nie wydała. Jeżeli Koledze nie wystarczy program kursu ogłoszony jeszcze w 1926 w Dzienniku Urzędowym Ministerstwa W. R. i O. P., to najlepiej znaleść gdzieś wpobliżu jakiegoś kolegę, który odbył kurs w Poznaniu i ten udzieli najlepszych informacyj.

18. **Kol. E. L.** Zapytuje Koleżanka, jak sobie radzić z łączonemi klasami w szkole jednoklasowej. Trudność sprawia Koleżance zarówno liczba dziatwy, jak i wielka rozpiętość wieku. Zagadnienie istotnie trudne i wątpimy, aby udało się rozwiązać go w ramach krótkiej odpowiedzi. Będziemy jednak usiłowali przynajmniej częściowo poradzić. Najważniejszem zadaniem będzie dobranie odpowiedniego materjału ćwiczebnego; jak Koleżance wiadomo, szkoły I i II stopnia organizacyjnego nie mają jeszcze programu i posługują się, jeżeli idzie o ćwiczenia cielesne, wybranemi częściami z programu szkoły III stopnia. Otóż z tego programu trzeba wybrać te formy ćwiczeń, do prowadzenia któ-

rych ma Koleżanka odpowiednie warunki, to znaczy boisko i sprzęt. Pozatem z programu trzeba wybrać materjał odpowiedni dla młodzieży w różnym wieku, czyli zaczerpnąć go zarówno z programu dla klas I i II, jak III i IV, jak wreszcie i klas najwyższych. Klasy I i II nie sprawią Koleżance prawdopodobnie większego kłopotu, gdyż uczą się razem i program przewiduje dla nich jednakowe ćwiczenia. Trudność wystąpi dopiero w klasie starszej, gdzie uczy się razem pięć roczników i gdzie program jest różny. Tutaj należy postępować tak, aby dać odpowiednią pracę wszystkim, a więc słabszą dla młodszych, silniejszą dla starszych; przytem wielka liczba dzieci utrudnia takie indywidualizowanie pracy. Radzimy zawsze na początku roku szkolnego dawać ćwiczenia i zabawy słabsze, ze względu na przybywającą z poprzedniego roku młodszą dziatwę. Natężenie ćwiczeń wzmagać jednak dość szybko, aby już w połowie roku dać pracę także i silniejszym. Na początku roku trzeba będzie młodzież silniejszą użyć do pomocy przy organizowaniu pracy dziatwy słabszej, a zaś w drugiej połowie roku, trzeba będzie nieraz dziatwę słabszą wydzielać w oddzielne grupy i dawać jej słabsze zabawy, aby nie przemęczyć. Jednocześnie komunikujemy, że według posiadanych przez nas informacyj, jeszcze w bieżącym roku szkolnym ukażą się programy dla szkół I i II stopnia.

19. **Kolega J. G.** zapytuje, czy prowadząc współzawodnictwo w klasie utworzyć stałe grupy i prowadzić między niemi stałe rozgrywki, czy też dążyć do tworzenia na każdej lekcji innych zespołów. Na zagadnienie to również trudno krótko odpowiedzieć. Przedstawimy Koledze wyniki, jakie, naszem zdaniem, zaobserwować będzie można w jednym i drugim wypadku. Przy stosowaniu stałych grup może się wyrodzić zażarta walka tych grup i może z lekcyj ćwiczeń cielesnych przenieść się na teren klasy. Zyska się spoistość grup, ale osłabi się wskutek tego spoistość całej klasy. Formy współzawodniczenia znacznie przybiorą na ostrości. Zaczną się wyrabiać „specjaliści" od pewnych ćwiczeń, zagrań i t. p. W drugim wypadku współzawodniczenie ograniczy się tylko do godziny ćwiczeń cielesnych, bo z dzwonkiem przestają istnieć dwie grupy współzawodniczące z sobą. Współzawodnictwo będzie znacznie osłabione. Nie będzie można traktować takiego współzawodnictwa, jako główną atrakcję ćwiczeń cielesnych. Oto główne objawy, które mogą wystąpić w danej grupie lub klasie. Mogą jednak zupełnie nie wystąpić. Zależne to jest bowiem w bardzo dużej mierze od zbiorowej fizjognomji klasy, jak i od sposobu wprowadzania jednej lub drugiej formy..

20. **Kol. St. J.** Zapytuje Kolega, czy tam, gdzie to jest możliwe, należy dążyć do przebierania się na ćwiczenia 10-minutowe. Naturalnie — tak, gdyż ćwiczenia prowadzone w kostjumach gimnastycznych mają bez porównania większą wartość. Pozwalamy sobie jednak zauważyć, że znalezienie możliwości przebierania się jest trudne, gdyż w ramach 10 minut zajęłoby zbyt wiele czasu, a poza 10 minut nie zawsze można wykroczyć. Jeżeli jednak znalazł Kolega rozwiązanie tej trudności, bardzo prosimy o napisanie do nas i podzielenie się swemi cennemi doświadczeniami z ogółem Kolegów.

21. **Kol. Krajewski Bol.** Niestety, nie umiemy Koledze podać źródła nabycia kręgu gumowego. Trzebaby było poprostu zamówić go w jakichś zakładach kauczukowych, np. w Piastowie pod Warszawą, firma „Tudor". Sądzimy jednak, że krąg ucięty z pnia drzewnego, choć łatwo pęka, jest przecie tani i gra się nim wygodnie. Opis gry umieściliśmy.

OCENY KSIĄŻEK.

D-r Władysław Osmolski. Teorja sprawności ruchowej. Nakł. „Nasza Księgarnia", Sp. Akc. Z. N. P. Warszawa 1935. Cena 3 zł. Jest to, obok rozdziału w Medycynie Sportowej, ostatnia praca, przedwcześnie zmarłego autora. Treścią tego dzieła są rozważania nad biologicznemi podstawami wychowania fizycznego.

Człowiek wzrasta w środowisku geograficznem i geopsychicznem i rozwija się pod wpływem bodźców tych środowisk. Wychowanie fizyczne świadomie używa bodźców natury fizykalnej do celów wychowania ogólnego, podobnie jak fizjoterapja używa ich do leczenia, dlatego też słusznie nazwać należałoby wychowanie fizyczne — fizjoedukacją. Zdolność przystosowania się do środowiska walczy w organizmach z uporczywem trwaniem cech wrodzonych. Owe genotypiczne i fenotypiczne właściwości dają w rezultacie to, co nazywamy konstytucją cielesną. Konstytucjonalizm wykazał ścisły związek pomiędzy budową ciała i jego funkcjami, a funkcjami psychicznemi. Stąd niesłuszną wydaje się pogarda ciała wypowiadana niejednokrotnie przez Ojców Kościoła, a powtarzana przez pedagogów dawniejszych, tembardziej, że ciało bynajmniej nie jest nikczemne (corpus vile), ale „mądre". „Mądrą" jest jego budowa, samopomoc (samoregulacja), czego najlepszym dowodem jest hartowanie. Analizując rozwój organizmu, autor widzi stałą współpracę bodźców rozwojowych: czynników edukacji. Klasyfikuje je na czynniki, działające wewnątrz ustroju (autoedukacyjne), jak np.: dziedziczność, konstytucja psychofizyczna, hormony i czynniki, działające na ustrój od zewnątrz (heteroedukacyjne): pożywienie, witaminy, praca mięśniowa, warunki społeczne i domowe i t. p. Chociaż organizm człowieka jest „mądry", nie jest jednak doskonały. „Pomimo wielu bardzo pokoleń, które poprzedziły dzisiejszego człowieka, istnieją dane, że jego architektonika nie jest całkowicie i doskonale przystosowana do zachowywania przez większą część dnia postawy pionowej, lub do niej zbliżonej". Dlatego też w fizjoedukacji należy nacisk położyć na kształtowanie postawy oraz jej korektę, gdyż zła postawa ma ujemny wpływ na całość życia człowieka. Bowiem „nerwowy mechanizm ruchu" wykazuje łączność czynności „fizycznych" z „psychicznemi". „Czynność tak wielce złożonego aparatu, jakim jest układ nerwowy człowieka, sprawia, że ćwiczenia ruchowe wytwarzają poczucie pełni przeżyć wynikających z jedności ustroju ze środowiskiem otaczającem (geofizycznem i geopsychicznem), urabiając wyobraźnię, wzbogacają, różniczkują skalę życia dynamicznego, zarazem pobudzają przystosowalność ustroju wobec większej rozmaitości sytuacyj życiowych". Gest i ruch oglądany od zewnątrz, jako sprawność, charakteryzuje doskonale poszczególne fazy rozwoju. Autor, zgodnie z prof. Szumanem, odróżnia motoryczność dziecięcą, pubertalną, dojrzałą i starczą, oraz zwraca uwagę, że wyrażenie „sprawność fizyczna" jest nieścisłe, a wprowadza na to miejsce pojęcia „sprawności fizjologicznej" i „sprawności ruchowej". Obliczenie wydatku energji u człowieka przy pracy jest przykładem badania czynnościowego — formy badania sprawności fizjologicznej. Głównemi postaciami sprawności ruchowej są: zręczność, wytrwałość i siła; zwinność to kombinacja siły ze zręcznością. Należy podkreślić oryginalność ujęcia przez

D-ra Osmolskiego pojęcia sprawności, czem różni się od dotychczasowych poglądów na tę sprawę w naszej literaturze. W ostatnim rozdziale autor podkreśla zależności pomiędzy pracą ręczną, a wyższemi czynnościami psychicznemi. „Dostrzegamy z łatwością, że głowa kieruje ręką. Badania nad rozwojem inteligencji dają dużo argumentów za tem, że ręka brała poważny udział w rozwoju mózgu i jego czynności".

„To co nazywamy dziś wychowaniem fizycznem, wobec przytoczonych wyżej argumentów, wypadałoby raczej nazwać fizjoedukacją, dla podkreślenia źródła bodźców wychowawczych, które obejmują całą osobowość, nie zaś samo ciało, a choćby nawet jego cielesne sprawności. „Fizjoedukacji" nie możnaby bowiem tak łatwo przeciwstawiać wychowaniu moralnemu i umysłowemu, jak to się jeszcze z lekkiem sercem czyni w środowisku pedagogicznem niezaprawionem do myślenia biologicznego".

Książka napisana jest bardzo dostępnie i interesująco. Widać, że autor w wielu miejscach rezygnował z naukowej ścisłości, aby móc przeznaczyć swą pracę nietylko specjalistom wychowania fizycznego, ale ogółowi nauczycielstwa, gdyż pożądanem Mu się wydawało, „aby każdy nauczyciel w szkole był zarazem trochę wychowawcą".

„Teorja sprawności ruchowej" jest najciekawszem i jednem z najcenniejszych dzieł naszej literatury z zakresu wychowania fizycznego.

T. ZYGLER

Z PRASY OBCEJ.

Sigrid Nutzhorn. Indtryk fra Dalcroze's og Loges' Institutter. (Wrażenia z instytutów Dalcroze'a i Loges'a). Nordisk Kvinnogymnastik Nr. 5, 1934 r.

Nauczycielka seminarjum z Kopenhagi i autorka wielu cennych prac z dziedziny ćwiczeń cielesnych opowiada swe wrażenia z pobytu na południu. Jak zaznacza we wstępie, celem jej podróży było poznanie w krajach południowych t. zw. rytmicznego wychowania cielesnego, za zwiastuna którego uważany jest szwajcar Jacques Dalcroze. Ze szkoły jego wzięły początek dwa kierunki, z których jeden jest reprezentowany przez Krystynę Baer-Frisell, która czynna była do roku 1925 w Hellerau pod Dreznem. Szkołę tę raczej możnaby uważać za szkołę tańca. Drugi kierunek reprezentuje Niemiec von Bode. Pod wpływem tego kierunku i inni w Niemczech wprowadzili zmiany do swych metod, jak np. Carl Loges w Hannowerze. Autorka planowała sobie głównie przestudjowanie instytutu Dalcroze'a w Genewie oraz Loges'a w Hannowerze. Po drodze udało jej się również zwiedzić kilka szkół francuskich.

Zdaniem autorki, gimnastyka francuska stoi znacznie niżej od skandynawskiej, co zresztą zgodne jest z opinją wielu pedagogów francuskich. Tutaj stosowany jest częściowo system, zwany „Gymnastique naturelle", opracowany przez profesora Demeny'ego i oficera marynarki, Heberta, częściowo zaś gimnastykę Linga, dość często w źle oddanej postaci. W starym i wielkim zakładzie, zwanym „Lycée de jeunes filles", nauczycielki prowadziły ćwiczenia pierwszym systemem, zwanym obecnie systemem Héberta. Autorce wydaje się on mieszaniną gimnastyki niemieckiej, szwajcarskiej i szwedzkiej, wraz z pewnym

dodatkiem własnych pomysłów Héberta. Nauczycielki, które prowadziły tę gimnastykę, posiadały trzyletnie studja w instytucie paryskim, o systemie zbliżonym do Linga. W odniesieniu do południowej Francji, gdzie ćwiczenia odbywają się na powietrzu, uważają one system Linga za niepraktyczny, jako związany z przyrządami. Natomiast znajdują, że ćwiczenia Héberta dają się tu prędzej zastosować. Dobrych stron lekcyj na powietrzu, oglądanych przez autorkę, znajduje ona trzy: lekcje te dawały ćwiczącym dużo ruchu, praca odbywała się na świeżem powietrzu oraz karność była odpowiednia. Pozatem ćwiczenia były zupełnie pozbawione formy, nie posiadały momentów gibkości, jakoteż nie posiadały możności wpływu korygującego postawę.

W kilku szkołach prywatnych autorka widziała gimnastykę, prowadzoną systemem Linga, nawet z uwzględnieniem pewnych reform i zdobyczy ostatnich czasów w tej dziedzinie. Autorka podkreśla, że we wszystkich lekcjach, jakie widziała w południowej Francji, uwzględnione były ćwiczenia oddechowe, których nie stosuje się już w Skandynawji.

Dalszym etapem, a właściwym celem podróży autorki, był instytut Dalcroze'a. Ten składa się z dwóch działów. W jednym odbywa się trzyletnie wyszkolenie nauczycieli (kobiet i mężczyzn), w drugim pobierają naukę amatorzy.

Wyczerpujący opis metody znaleźć można tylko w książkach wydanych przez Dalcroze'a, w których jasno i systematycznie przedstawił swe zasady. Zdolność muzyczna posiada swe siedlisko nietylko w ruchu, lecz w całym zmyśle czucia człowieka; a zdolność do pracy taktowanej i stąd do rytmicznego uduchowienia budzi się i rozwija przez całe ciało. Przez rozwijanie systemu nerwowego i aparatu mięśniowego pod wpływem muzyki, można stworzyć rytmiczną mentalność. W tym celu Dalcroze skonstruował szereg ruchów, czy też ćwiczeń. Ćwiczenia te jednak nie mogą być rozumiane, jako gimnastyka w pojęciu literatury fachowej. Dla Dalcroze'a główną rzeczą jest przez ruchy podkreślić takt, rytm, tempo, wysokość tonu i frazowanie.

Taki związek między sztuką dźwiękowych i cielesnych ruchów ma na celu rozwinięcie muzyczno-plastycznego poczucia rytmu. Rytmika sama przez się nie jest sztuką, lecz stanowi przygotowanie do wszystkich zawodów, opartych na ruchu. To przygotowawcze studjum winno następnie być uzupełnione przez badanie tych technicznych środków, jakie odpowiadają każdemu poszczególnemu zawodowi. (Ostatni ustęp zawiera słowa Dalcroze'a, streszczone przez autorkę. Uwaga sprawozdawcy).

Dalcroze nakreślił wiele odmian tych ruchów, które mają unaocznić rozmaite strony muzyki. Autorka podaje przykłady najprostszych zasadniczych ćwiczeń. Skolei podany został program nauk dla kursu nauczycielskiego i amatorskiego. Z lekcyj Dalcroze'a autorka nabrała jeszcze większego przeświadczenia, że dobór muzyki do gimnastyki winien być poddany ogromnej pieczy. Można z zupełną swobodą dobierać ruchy do danej muzyki. Co innego jest dobrać muzykę, któraby odpowiadała danym ruchom, posiadającym inne, a dla gimnastyki ważniejsze znaczenie, niż harmonja w rytmie, charakterze i budowie. Rytm muzyki podporządkowuje się swoim określonym prawom i, jeśli związek między dźwiękowemi a cielesnemi ruchami ma być harmonijny i naturalny, to ten sam rytm, jaki zawiera muzyka, winien się wyzwolić w ćwiczeniu gimnastycznem. Lecz gimnastyka winna się również stosować do swoich praw i dlatego

nie może się podporządkowywać pewnemu fragmentowi muzycznemu, który całkowicie nie harmonizuje z rytmem i charakterem, jakiego winno wymagać dane ćwiczenie gimnastyczne. Przy nauczaniu gimnastyki z akompanjamentem muzyki — jak słusznie podkreśla autorka — kierownictwo nie może leżeć w rękach pianistki, lecz nauczycielki gimnastyki, obznajmionej z prawami muzyki i rytmiki.

Nieco miejsca poświęca autorka samemu twórcy metody oraz jego działalności. Dalcroze jest człowiekiem w sędziwym wieku (urodził się w Wiedniu 6 lipca 1865 r.; jest z pochodzenia szwajcarem, canton Vaud; uwaga sprawozdawcy) lecz jeszcze pełen inicjatywy. W ojczyźnie jego praca nie poszła na marne, a wyraża się to w zainteresowaniu czynników miarodajnych sprawą rytmiki jego metody dla szkoły, która została nawet w Szwajcarji wprowadzona do programu szkolnego.

Oprócz rytmiki program szkół szwajcarskich zawiera zwykłą gimnastykę szkolną. Autorka powiada, że gimnastyka ta, którą oglądała, wyjątkowo tylko posiadała znaczenie budujące. Pozatem, wykształcenie nauczycieli gimnastyki w Szwajcarji nie znajduje się na wysokim poziomie. Kraj ten nie posiada ani jednego zakładu państwowego kształcenia gimnastyki, lecz państwo subsydjuje kursy, urządzane przez związek nauczycieli, które są zbyt krótkie, a skutkiem tego przeto wykształcenie niedostateczne. Rażąca jest różnica między zainteresowaniem młodzieży lekcjami rytmiki a gimnastyki na korzyść pierwszej. Powód tego przypisuje autorka różnicy w wykształceniu nauczycieli tych przedmiotów. Wyczuwa się pewien niesmak autorki naskutek takiego traktowania gimnastyki i podkreśla poraz wtóry, że rytmika nie zastąpi gimnastyki właściwej. Natomiast „gimnastyka rytmiczna" Dalcroze'a może być przedmiotem pomocniczym, mającym również swe znaczenie w wychowywaniu cielesnem. Nauczyciele szwajcarscy, pragnący pogłębić swe studja w dziedzinie gimnastyki właściwej, zmuszeni są do wyjazdu zagranicę. Najczęściej udają się oni do Niemiec, Szwecji i Danji.

Nauczyciele szkół ludowych otrzymują w seminarjach wyszkolenie w dziedzinie gimnastyki, pozostawiające wiele do życzenia. Gimnastyka w szkołach ludowych nosi również wyraźne tego cechy. Lecz młodzież w Szwajcarji uprawia również ćwiczenia sportowe, jak pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, gry w piłkę oraz wycieczki, a ma ku temu możność, gdyż czwartek jest dniem wolnym od nauki szkolnej.

Instytut Loges'a obliczony dla nauczycieli, którzy jednak później nie mają prawa wykładania w szkołach, a tylko w stowarzyszeniach i prywatnych zakładach gimnastycznych, gdyż gimnastyka Loges'a niema zastosowania w szkole. Kurs nauk u Loges'a trwa dwa lata. Dotychczas nie wydał on podręcznika, ani innych publikacyj, z których możnaby było czerpać wiadomości, dotyczących jego metody i teoryj. Wydaje natomiast czasopismo „Turnen und Tanz", w którem oprócz niego współpracują nauczycielki jego instytutu oraz absolwenci.

Ponieważ, jak zaznaczono, metoda ta nie posiada zastosowania w szkolnictwie, tę część referatu, dotyczącą jej szczegółów, opuszczam.

D. ROSENBERG.

Z ŻYCIA SEKCJI

WYCIECZKA DO DANJI I POŁUDNIOWEJ SZWECJI.

W czwartek dnia 9 maja wyruszyła z Warszawy do Kopenhagi i Lund przez Gdynię zapowiedziana przez nas wycieczka, w której wzięło udział około 60 osób. Uczestnikom wycieczki Ministerstwo W. R. i O. P. udzieliło urlopów. Poza celami turystycznemi, program wycieczki obejmie hospitacje lekcyj ćwiczeń cielesnych w szkołach duńskich i szwedzkich. Z wycieczki tej szczegółowe sprawozdanie zamieścimy w numerze wrześniowym.

POLACY NA OLIMJADZIE 1936 R. W BERLINIE.

Zarząd Sekcji Nauczycieli Wychowania Fiz. Z. N. P. na jednem z ostatnich posiedzeń rozważał sprawę urządzenia w przyszłym roku, podczas igrzysk Olimpijskich w Berlinie, „Wioski Olimpijskiej" pod namiotami, w której zamieszkaliby Polacy, chcący wziąć udział w Olimpjadzie 1936 roku w charakterze widzów. Koszty przejazdu, utrzymania i pobytu w Berlinie powinny być tak skalkulowane, aby uczynić je dostępnemi dla szerokiej publiczności. Zarząd Sekcji uważa, że zwarta i zorganizowana grupa widzów polskich na stadjonie olimpijskim niewątpliwie przyczyni się do zwiększenia ambicyj sportowych polskich zawodników. Sposoby realizacji tego zamierzenia będą przedmiotem obrad następnych posiedzeń Zarządu.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Mgr. Jasiński Jan (Poznań). Druk nadesłanej pracy rozpoczniemy w N-rze wrześniowym. Opóźnienie wynikło spowodu wielkości artykułu. Prosimy o dalsze materjały nieco krócej ujęte.

Kol. Krzaklewska Helena (Różanka n/B.). Przykładowych wzorców, o które Kol. prosi, narazie nie mamy. Prosimy o nadesłanie nam własnych do oceny i ewentualnego druku.

SPROSTOWANIE.

W zeszycie poprzednim na str. 241 mylnie wydrukowano nazwisko autora artykułu: „Martwe przepisy gry w piłkę koszykową" kol. L. Chełmickiego, co niniejszem prostujemy.

Redakcja

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER.

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI

PODRĘCZNIK RADJOWY DO PORANNEJ GIMNASTYKI.

Już w początkach czerwca zjawi się na półkach księgarskich świeżo wydany podręcznik do gimnastyki porannej, nadawanej przez radjo, w opracowaniu kpt. Dobrowolskiego. W podręczniku tym znajdą wszyscy omówienie poszczególnych lekcyj, oraz tablice rysunkowe, ułatwiające doskonałe wykonywanie każdej figury gimnastycznej. Książka ta ułatwi wielce wszystkich ćwiczącym przy porannej gimnastyce kontrolę nad wykonywanemi przez siebie ćwiczeniami, jak również będzie pomocą dla tych, którzy przypuśćmy o tej porze porannej gimnastyki nie mogą przerabiać przy głośnikach czy też słuchawkach (bo i to się zdarza).

KONKURS PEDAGOGICZNY POLSKIEGO RADJA.

Konkurs pedagogiczny Polskiego Radja, który miał być zamknięty z dniem 30 kwietnia, przedłużony został aż do dnia 1 lipca na wyraźne żądanie p. t. nauczycieli, biorących udział w ankiecie. Zatem prace o najróżnorodniejszej formie nadsyłane być mogą jeszcze do końca czerwca. Wszyscy ci czytelnicy, którzy nie wzięli do tej pory udziału w konkursie, mogą czas wakacyjny wykorzystać, aby zabrać głos w tej wielce ważnej zarówno dla Polskiego Radja, jak i dla p. t. nauczycielstwa sprawie, która nosi wyraźny charakter nawiązania bliższego kontaktu między nauczycielstwem a Polskiem Radjem.

ŻYCIE MIASTA I WSI W LETNIM PROGRAMIE RADJOWYM.

Dział reportaży słownych położy specjalny nacisk w okresie letnim na zaznajomienie słuchaczy miejskich z życiem współczesnej wsi polskiej oraz odwrotnie: słuchaczy wiejskich — z warunkami miejskiego bytu. Taki wymienny niejako obraz stosunków znajdzie odzwierciadlenie w szeregu reportaży pod ogólnym tytułem „Jak wieś żywi miasto". Pozatem audycje, które zyskały sobie wielkie uznanie, p. t. „Jak żyjemy i pracujemy w Polsce", które zyskały sobie duże uznanie wśród radjosłuchaczy, tak formą ujęcia tematu, jak i na migawkowy charakter, nosić będą w sezonie letnim tytuł „Obrazki z życia dawnej i współczesnej Polski". Audycje te posiadać będą charakter reportażowy.